

ストレス、パニックを消す！

最強の呼吸法 システマ・ブリージング

# 最強の呼吸法 基礎編

CHAPTER 4

恐怖心を消すための最強の呼吸法「システム・ブリージング」。前章までで原理について説明しましたので、いよいよ実践編に移りましょう。

全てに共通するのは「口から吐いて、鼻から吸う」ということ。吐くときには軽く口をすぼめ「フーッ」という音が聞こえるようにします。

また胸式呼吸や腹式呼吸といった呼吸法を聞いたことがあるかと思いますが、システマのブリージングはそのどちらでもありません。一部の練習をのぞき、呼吸のために特定の部位を限定して使うことはないと考えて下さい。

本書では忙しい方にも実践しやすいように手短なドリルをセレクトしていますので、通勤途中やちょっとした空き時間などにやってみると良いでしょう。

最初にご紹介するのは第三章でも紹介した基本のブリージングです。きわめて簡単で効果的で、しかも使用頻度も高いため、まずはこちらから始めたいと思います。

## 基本のブリージング

1. 鼻から息を吸い、軽くすぼめた口から息を吐く。



これだけです。何らかのストレスを感じたらまず、いつもよりも多めに空気を出し入れするつもりで呼吸をします。何度か繰り返すことで効果を高めることもできます。もしかしたらシンプルすぎて驚かれたかも知れませんが、いつでも、どこでも、誰にでもできるテクニックは、極限までシンプルである必要があります。なぜならどんなに有効でも複雑だといざという時にできないためです。むしろ頼みの綱のテクニックが使えないことで、余計なストレスを抱え込んでしまうことだってあるでしょう。

まず確実に呼吸をする。それがあらゆるトラブルやストレスへのファーストエイドです。呼吸さえきっちりしていれば、脳や神経、筋肉といった体の各部に酸素が供給され、思考、精神、肉体が完全に硬直してしまうことも防ぐことができます。そうやって最低限の行動力、判断力を確保することで初めて、事態の改善に向けた行動を起こすこともできるのです。

また鼻から吸って口から吐くのに理由があります。試しに口を開いて口から息を吸ってみると、おそらく気が急くような感じがするのがわかるでしょう。人はハッと驚いた時に、とっさに口から息を吸う傾向があります。ですから口から息を吸うと、緊張した時の体の状態を再現してしまうのです。

アレルギー性鼻炎などで鼻が詰まっている場合も同じく鼻から息を吸いますが、口

を軽く開いて足りない分の空気が自然に口から入るようにしましょう。吐く時に口をすぼめるのは空気が抜けすぎて体内の圧力が低下しすぎてしまうのを防ぐためです。

## 呼吸の力を実感する

肺が空気に満たされれば体内の圧力は高まり、逆に肺から空気が抜ければ圧力が低下します（図1）。呼吸による圧力は正しい姿勢をキープし、健康を保つ上でもとても重要な役割を担っています。両方のバランスを取り、快適な状態を保つのがブリージングの役割です。

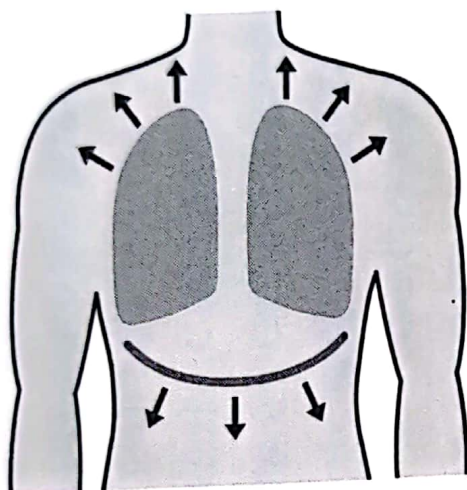
このエクササイズ狙いは呼吸によって生まれる圧力を実感することです。あとに続くあらゆるドリルにもつながってくるので、ぜひやってみてください。

1. 椅子に座り、背中を抜いてうなだれるような姿勢になります（写真1）。
2. 鼻から細く長く息を吸います。すると空気が入ることによって体内の圧力が高まり、自然に上半身が起き上がるのがわかるでしょう。空気を入れると風船が膨らむのと

# 4 CHAPTER 最強の呼吸法・ 基礎編

図1

吸う



吐く

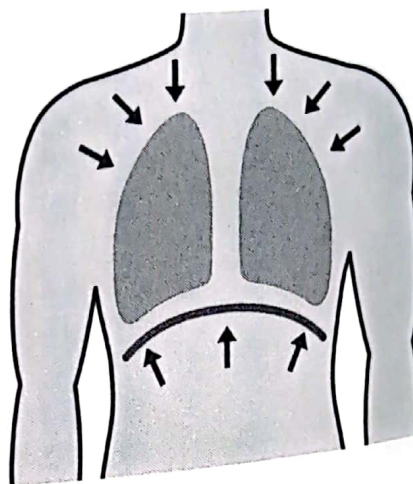


写真2



写真1



同じです（写真2）。

3. 続いて口から細く長く息を吐きます。先ほどとは逆に体内の圧力が低下して、風船がしぼむように上体がうなだれるはずです。

4. これをしぼらく繰り返し、体内の気圧変化によって上体全体が動くようにします。これが呼吸の力です。この呼吸の力に筋力をつけ足したり、妨げたりする必要はありません。体をよく観察し、全ての筋肉をリラックスさせていきましょう。

ピンと来ない方は、出し入れする空気のを増やしてください。呼吸の力が増幅され、より強く圧力が感じられるようになります。

このエクササイズは三分から五分くらいが目安です。ブリージングのエクササイズはリラックスが目的ですので、無理にノルマ化したりしてしまうと、余計な緊張が生まれて逆効果になってしまいます。気軽に集中できる範囲で行い、ちよつとでも気が散り始めたらすぐにやめてしまうのが練習を楽しみつつ続けられるコツです。

## 呼吸の力を全身で実感する

次のエクササイズでは、呼吸と血流の関係を感じていきます。

1. 楽な姿勢で座ります。
2. 肩の力を抜いて手の平を上向きにして膝に乗せ、息が手のひらに伝えるように意識しつつ、普段より強く長めに呼吸をします。
3. これを繰り返すと、手のひらがぽかぽかして来たり、呼吸による圧力が伝わってくるのがわかるでしょう。
4. 五分ほどかけて続けて終了です。首に力が入っていると、のぼせたり、立ちくらみになったりすることがあります。そういう時はすぐに休み、気分が落ち着いてから首や肩を回したりして、凝りをほぐすようにしましょう。

手のひらで呼吸の力を感じられたら、足でも同じことを行います。ただ、いくぶん難易度が上がりますので、まずは鼠径部で呼吸を感じ、次に膝の裏、その次に足首、

最終的に足の裏、といったように感じる部位を徐々に末端に移して行っても良いでしょう。傍目にはなにをしてるか全くわからないので、職場や通勤の電車の中などでも気軽にできます。

## ブリッジングが生む快適な姿勢

呼吸の力を実感したら、次はその力を使って正しい姿勢をキープするようにします。いくら背筋がまっすぐでも、それをキープするために疲れたり、動きづらくなってしまうようでは正しい姿勢とは言えません。一番快適で強い姿勢。それがシステムで言う正しい姿勢です。

1. リラックスして立ちます。
2. 口から息を吐きます。体内を空っぽにするつもりで、すっかり吐ききってください。すると猫背気味で苦しい姿勢になるかと思えます（写真3）。
3. 次は鼻から息を吸います。全身に満ちたつもりで、限界まで吸いきってください。

写真4



写真3



写真5



すると体が膨れあがつて、やはり苦しい感じがするでしょう（写真4）。

4. 次に吸いきった状態から軽く息を吐き、吸い過ぎでも吐き過ぎでもない、ちょうど中間の一番快適な状態にします。これがあなたの強さを一番発揮できる姿勢です（写真5）。

姿勢と呼吸の関係は、自転車のタイヤに似ています。空気が少な過ぎるとフニャフニャで機能を果たしませんし、空気を入れ過ぎてもすぐにパンクして使い物になりません。人間の体においても息を吸い過ぎたり吐き過ぎたりすることのない、適度な圧力をもつニュートラルな状態が一番好ましいのです。

その姿勢を見つけたらその感覚をよく味わい、体と意識に感覚を記憶させるようにしましょう。そうすると緊張してしまった時でも快適な状態へと復帰しやすくなります。

## 快適な姿勢で歩くドリル

快適な姿勢をつかんだら次はその姿勢を保ったまま歩きます。動きが加わる分、少しだけ難易度が上がりますが、快適な状態をキープするという意味では先ほどのドリルとまったく変わりません。

1. 立った状態から、息を吸いながら体重を右足に寄せます。
2. 右足に体重が一〇〇%移動すると、左足が軽く浮くはず。
3. 息を吐きながら左足を前に出します。
4. 次に左足の重さに釣られて全身が前に移動するはず。
5. 左足が着地したら、息を吸いながら左足に体重を移動します。
6. 左足に体重が一〇〇%移動すると、右足が軽く浮くはず。
7. 3.と同じように右足を前に踏み出し、その重さで全身を前に移動させます。
8. これをくりかえして歩きます（写真6）。

写真6



最初は体をよく感じながらゆつくりと行  
い、慣れたら通常の歩く速度に近づけてい  
くと良いでしょう。便宜上、説明は右足か  
ら始まっていますが、別に左足から始めて  
も問題ありません。

ポイントは一歩ごと軸足に一〇〇%体重  
を乗せることと、足を着地させる際に息を  
吐き、後ろ足を引き寄せる際に息を吸うこ  
とです。

また歩きながら姿勢をチェックするには  
足の裏を意識します。つま先で地面を踏み  
しめていれば姿勢が前のめり気味になつて  
いますし、逆に踵に体重がかかっているよ  
うであれば、後ろに反り気味になつていま  
す(写真7・8)。バランスのとれた立ち方  
であれば、足の裏全体に均等に体重がか

写真7



写真8



## 呼吸をコントロールするドリル

かっているはずですが。歩く際に腰に緊張があると、上半身がメトロノームのように左右にスイングしてしまいます。右足と左足、いずれに体重が乗っている時でも姿勢は常に地面と垂直になるように保ちましょう。

快適な姿勢と歩き方をつかんだら、次は呼吸をコントロールするトレーニングを組み合わせます。呼吸のコントロールは感情やコンディションのコントロールにつながります。気分がすぐれない時や緊張している時など、何かしらのバランスの崩れが感じられる時に役立てるのも良いのでしょうか。

1. 口から息を吐きながら一歩、歩きます。
2. 鼻から息を吸いながら一歩、歩きます。歩くペースは普段通りで結構です。
3. この呼吸を1〜三分ほど続けたら、吐きながら二歩歩き、吸いながら二歩歩くようにします。

4. それを一〜三分ほど続けたら三步に増やし、その後も四歩、五歩といったように徐々に呼吸のペースを延ばしていきます。

5. 一〇歩まで行ったら、九歩、八歩といったように徐々に呼吸のペースを戻していきます。もっとできそうであれば一五歩、二〇歩といったように、どんどん延ばしても結構です。

6. 一歩まで戻ったらおしまいです。

ポイントは呼吸を均一でスムーズに保つことです。歩数が増えてくると苦しさのあまりに吸い始めや吐き始めに、つい勢い良く呼吸してしまいがちですが、そうしたくなる衝動を自制し、あくまでも呼吸をスムーズに保つようにします。

混雑した駅や階段などでも呼吸のペースを乱さないようにすれば、周囲に惑わされないメンタルを養うこともできるでしょう。またウォーキングやジョギングをしながらこのドリルをやることもできます。呼吸をコントロールすると疲労の進み方も格段に変わってくるのが自覚できるはずです。

## セルフコントロールを強化する 「スクエアブリージング」

前のドリルに慣れてしまった人や、もう少し強い負荷が欲しい人には「スクエアブリージング」をおすすめします。息を吸う時と吐く時の間に息を止めるプロセスをはさむのです。

1. 吐きながら一歩歩きます。
2. 止めながら一歩歩きます。
3. 吸いながら一歩歩きます。
4. 止めながら一歩歩きます。
5. これを一〜三分続けたら、同じことを二歩のペースでやります。つまり二歩吐き、二歩止め、二歩吸い、二歩止めるサイクルを繰り返すのです。
6. 一〜三分ほど続けたら、三歩、四歩〜一〇歩と徐々に歩数のサイクルを増やし、一〇歩まで行ったら九歩、八歩と徐々に歩数を戻します。

## 7. 一歩まで戻ったらおしまいです。

歩数が増えるほど息を止めるのが苦痛になってきます。吸い過ぎでも吐き過ぎでもない、一番楽に息を止めていられる空気の見出しましょう。するとこれまでよりも厳密に自分の呼吸と姿勢をチェックすることができるようになります。息を止めることで緊張が生まれたら、その部位を軽く動かしたりして緊張を分散させるようにしましょう。息を止めるといふ負荷の中で快適さを保ち、かつ冷静に回復するのがこのエクササイズのポイントです。

# 心身を活性化させる「バーストブリージング」

次にご紹介するのは強化版ブリージングである「バーストブリージング」です。ブリージングでは対処しきれないくらいの負荷がかかっている時や、より強い回復力が必要な時に用います。

通常のブリージングは「フーッ」なのに対して、バーストブリージングは「フッ

フッフッフッ！」と鋭くリズムカルなのが特徴です。この呼吸が生む力を常に全身で感じるようにしながら練習しましょう。このドリルは歩きながら、立ちながら、座りながら、など好きな姿勢でできます。

1. 息を吸いながら肩から拳まで両腕全体を力いっぱい緊張させます。
2. 両腕の緊張を保ったまま、鋭く口から吐き、鼻から吸う小刻みな呼吸を行います。
3. 緊張が限界に達したら鼻からゆっくりと息を吸い、口から吐きながら両腕をリラックスさせて終了です。血流が流れ込むことで、腕に軽いピリピリ感や温度の上昇が感じられるでしょう。

バーストブリージングは短い時間でたくさんガス交換を行うためのブリージングです。たくさん酸素を取り入れるならラジオ体操の深呼吸でも良いような気がします。それにはデメリットがあります。一時的に吸い過ぎ、吐き過ぎになることで姿勢が歪み、深呼吸以外のことがなにもできなくなってしまうのです。一方でバーストブリージングは体内の圧力を一定に保ち、姿勢を崩すことなくガス交換ができますので、情況の変化に即対応し、臨機応変に動き続けながらやることができます。バーストブ

リージングのポイントを以下に列記しますので、参考にしてください。

- ・鼻から吸い、口から吐きます。胸やお腹など呼吸のために体の一部を使わないように気をつけてください。

- ・口から吐いた反動で、自然に鼻から空気が入るようにします。

ただ最初のうちは吐く空気の量と吸う空気の量を見極めるために、吐く息と吸う息の両方を意識すると良いでしょう。

- ・バーストブリージングをしながらも全身で呼吸を感じ続けるようにします。

- ・やみくもにペースを早めてはいけません。早すぎると呼吸をする度に緊張してしまうという本末転倒なことになってしまいます。目安は体で呼吸を感じ続けられる程度の速度です。最初は通常のブリージングとさほど変わらないかも知れませんが、正しいやり方で続けていくうちに自然にペースが早まっていきます。

- ・立ちくらみがしたり、のぼせるような感じがあつたらすぐに止めます。バーストブリージングは血流を急激に加速するため、体に強い刺激が加わります。異変を感じたらすぐに練習を止めて休むようにしてください。

- ・心臓や呼吸器系、循環器系の持病のある方や開腹手術をしたことのある方、その他持病のある方などはかかりつけの医師と相談のうえ、無理のない範囲で公認システ

マインストラクターの指導に従って練習するのを推奨します。

## 回復力を高めるドリル

次はより実践的な形でバーストブリージングを実習するドリルです。通勤途中の駅や会社など、さまざまなところで試してみてください。

1. 階段を駆け上がります。呼吸の仕方は自由です。軽く息切れするくらいの負荷を課すようにしましょう。
2. 駆け上がったら、通常のペースで歩きながらバーストブリージングをし、呼吸を整えます。
3. 完全に回復したと感じられたら、普段の呼吸に戻って終えます。

このドリルには体をリラックスさせ、気分をリセットする効果もあります。なんだかヤル気がでない時などにやるのも良いでしょう。

また息切れが激しすぎてまっすぐ立ってられないような時に手を膝についたりして姿勢を歪めてしまうのは禁物です。肺や血管が圧迫されて回復が大幅に遅れてしまうためです。膝に手をつくくらいなら、壁に背中をもたれたり、大の字に寝ころんだりしてでも、背骨をまっすぐに保つようにしましょう。

## ストレスへの耐性を高めるドリル

手っ取り早くストレスへの耐性を高めるには、「痛み」を利用するのが一番です。システムを創ったミカエル・リャブコも「痛みは自分を知る窓のようなものである」と述べている通り、痛みによって自分の心の弱さを知ることができるためです。

そのためシステムでは体を傷つけない安全なやり方で体に痛みを与え、自分の反応を味わいつつ、バーストブリージングによって苦痛を緩和する練習を行います。ここで紹介するドリルは、指の疲れをとり、脳をリフレッシュする効果も兼ねていますので、仕事の合間などにやってみてください。

1. 指を一本、手の甲につけるようにゆつくりと反らせていきます。急に力を加えると関節を痛める恐れがありますので気をつけてください（写真9）。
2. 限界まで関節をストレッチし、痛みを強くしています。
3. 関節が限界に達したら全身に注意を向けます。痛みによって肩や首、腰などに緊張が生まれたのがわかるでしょう。同時に内面にも恐怖心が生まれているはずです。
4. そのままバーストブリージングをして、肩や腰、背中などに生じた緊張をリリースさせます。同時に周囲の景色を見渡したりして、できるだけ視野を広く保ってください。

写真10



写真9



5. すると負荷の強さそのものは変わらないのに、苦痛が緩和されるのが感じられると思います。

6. 指に加えた力をゆつくりと抜いて、ドリルを終えます。

7. 何度か繰り返し返すときは毎回、異なる指を用いるようにしてください。一部の指にだけ負荷を集中させないためです。

手首など別の関節を使うのも良いでしょう（写真10）。

何らかの負荷を感じる時、ブリージングによって筋肉をリラックスさせ、視野を広く保つのはさまざまなストレスへの対処に应用できます。

トロントのシステム本部でナイフを持つ犯人役の生徒に近づく練習をした時のことです。校長にしてシステムマスターの一人であるヴラディミアが与えたアドバイスは次のようなものでした。

「相手のナイフではなく、自分の呼吸に集中しなさい」

実際にその通りにするだけで恐怖心が大きく軽減され、動きも軽くなり、格段に犯人役に近づきやすくなるのです。意識の対象を変えただけでこれだけ大きな違いがあるのかと、とても驚いたことがあります。ナイフを持った犯人という大きなストレス

への対処においても、大切なのは相手を倒したり、間合いを詰めたりするテクニックではなくブリージングです。ブリージングが生む快適さと広い視野は、マーシャルアーツにおいても日常生活においても同様に、最適な対処をするための判断力と行動力をあなたにもたらしそうです。

## 柔軟な発想を生む原則「キープ・ムービング」

先ほど苦痛に意識を集中させないことの重要性について説明しました。

これはシステムのクラスで用いられる四原則のうちの一つ「動き続ける（キープ・ムービング）」にあたります。システム四原則とはシステムを理解するために役立つ、次の四つの原則です。

- 「呼吸をし続ける（キープ・ブリージング）」
- 「リラックスを保つ（キープ・リラックス）」
- 「正しい姿勢を保つ（キープ・ポスチャ）」

## 「動き続ける（キープ・ムービング）」

（詳細は拙著『システム入門（BABジャパン刊）』をご参照ください）。

このうちの「動き続ける」は体の動きだけでなく、一つのことに居着いてしまうことなく、常に変幻自在に動き続ける精神面の働きも指します。やや固い言い回しをするなら「執着しない」と言い換えても良いでしょう。

これは一つの発想にこだわることなく、幅広いアイデアを生み出す助けにもなります。発想や議論が停滞する時は視野と思考が小さく凝り固まっていますし、同時に体もこわばってしまっています。体と脳は密接につながっていますので、そうした時はまず体を動かすことで脳に新しい酸素と刺激を伝え、脳をリフレッシュさせるのです。

思考と体の停滞をブリージングによって打破していく。そうやって常に動き続けることで、停滞した事態を開する策を得ることが容易になります。これに関連したエクササイズは次章で紹介しますので試してみてください。

## パニックを疑似体験するドリル

この章のまとめとして紹介するのは「パニックを疑似体験するドリル」です。スクエアブリージングのドリルをやった人の中には、息を止めている間苦しさに耐え切れず、思わず途中で息継ぎをしてしまった人もいることでしょう。その時、胸の奥にこみ上げるたまらない不安感を感じたはずです。それは息を止めることで体が一時的にパニック状態になりかけたためです。

酸素が欠乏すると長くてもほんの数分で体がパニック状態を起こします。システムではこの現象を利用して、恐怖心への耐性を高めるトレーニングを行います。体への刺激が大きいため、疲れている時や飲食の直後、飲酒後などは避けてください。普段、体を動かしていない人や心臓などに持病のある人は医師と相談のうえ、公認インストラクターのもとでブリージングの練習を積んでからトライするようにしましょう。

1. 口から息を吐ききったまま息を止めます。歩きながら、立ちながら、座りながら、いずれの姿勢でも構いません。

2. 限界まで息を止めます。酸素の欠乏にともなつてどのような緊張が体に生じるか観察し、体を動かすことで緊張を全身に分散させるようにします。

3. やがて体内に何とも言えない強烈な恐怖感がこみ上げてくるでしょう。その苦しみをほんの一瞬でも長く、体験するようにします。

4. 限界に達したらバーストブリージングで回復します。決して姿勢を崩さず、呼吸によつて脈拍や筋肉の緊張などを通常の状態へと戻します。

5. 完全に回復したら、再び呼吸を止め、同じことを繰り返します。

6. 再度、恐怖感がこみ上げてきたら、先程よりもコンマ一秒でも長く恐怖感を味わうようにします。

7. 限界に達したらバーストブリージングで回復します。

8. これを三回ほど繰り返します。

ポイントはほんのわずかずつでも、恐怖感を味わう時間を延ばしていくことと、息を止めた後に体の緊張、呼吸、脈拍を完全に回復することです。そのように恐怖感に慣れていくと、実際にトラブルに見まわれても動揺を最低限に抑えることができますし、回復するのも容易になります。

また息を止めている際になんらかの負荷をかけると、恐怖感がこみ上げるまでの時間を短縮することができます。息を止めながら走ったり屈伸運動をしたりするのもいいでしょう。呼吸を回復させる時は、酸素を欲する衝動に身を任せることなく、できるだけ静かにバーストブリージングをするようにします。

この章では呼吸の力とその使い方についてお伝えしてきました。しかし、これら全てを完璧に身につけなくてはいけないわけではありません。なんとなく感じがつかめればそれで十分です。例えば全く感じがつかめないドリルがあつたとしても気にせず、先に進んでしましましょう。

大切なのは呼吸によって余計な緊張をリラックスさせ、ニュートラルな自分を取り戻すことです。全てのドリルはこうした考えに基づいて設計されています。それ以外のテクニク的なことは全て枝葉に過ぎません。次章から紹介するさまざまなドリルについても、この点は同じです。細かなやり方にとらわれることなく、常にブリージングによって自らが快適になることを最優先にしてください。そうすることで自ずと自分なりのブリージングが見えてくることでしょう。

最強の呼吸法  
日常への応用編

CHAPTER

5

「ジムでいくら強くたって仕方がない。日常生活に活かせてこそそのシステムだ」

システムの創始者ミカエル・リャブコはそう言います。

人間が強くあるべきなのは戦場だけではありません。職場や家庭など、さまざまな場においても人は強さが求められます。システムはもともとロシア軍特殊部隊で軍隊武術として生まれましたが「人間が強くなるにはどうするべきか」と突き詰めた結果、戦場だけでなく日常生活にも活用できる、とても普遍的なシステムとして完成したのです。

むしろ日常生活は絶好のトレーニングジムと言えます。なぜならさまざまなストレスをトレーニングの糧とできるからです。システムではジムだけでなく深夜の真っ暗な森や冷たい湖、雨の中、雪上等などありとあらゆる環境でさまざまなトレーニングをします。このような負荷の中で自分をニュートラルに保っていくことで、心と体を多角的に鍛えることができるからです。ずっと同じ環境でしかトレーニングをしない場合、そこから一步外に出た瞬間にせっかく培った力が全く失われてしまうことがあります。例えばジムのスパリングで無類の強さを誇っていたとしても、職場で顧客から寄せられたちよつとしたクレームに対して動揺してしまうようでは元も子もありません。この章の冒頭に載せたミカエルの「ジムでいくら強くたって仕方がな

## スッキリ目覚めるブリージング

い」という言葉にはこうした意味も含まれています。

日常には満員電車や体調不良、人間関係などありとあらゆるストレスが満ちています。それらに対してブリージングで対処していけば、シチュエーションによって左右されない、揺るがぬ強さを心と体に養うことができます。

この章では、システムブリージングを日常に活かしていくためのアイデアをご紹介しますが、お伝えするのはあくまでも一例に過ぎません。型や決まったパターンを持たないのがシステムの特徴だからです。本書のアイデアをベースにして、皆さんにとって使いやすいように、自由にアレンジしていただいて構いません。そうした独自の工夫を加えることによって、システムのブリージングが自分のものになっていくのです。

朝、目が覚めても寝床でごろごろしてしまっ、なかなか起きられない。そういう経験は誰にでもあるでしょう。寝起きの体は血圧や脈拍が下がり、さらに筋肉もこわ

ばっているため起きるのがおっくうに感じます。しかし先延ばしにするとこわばりが悪化し、起きるのがさらに苦痛となってしまいます。そういう時にはまず、次のブリージングを試してみましよう。

1. 寝たまま鼻から大きく息を吸いつつ、全身に力を入れます。
2. 口からゆっくりと息を吐きながら全身をリラックスさせます。
3. これを何度か繰り返します。全身の隅々にまで酸素が行き渡るように感じながら呼吸すると良いでしょう。

寝たままできる単純なエクササイズですが、脳や全身に新鮮な酸素を供給することができますし、筋肉のこわばりも改善します。これを何度か繰り返したら、いくらか気分がすっきりするでしょう。

## 抜けない疲れを癒すマッサージ

体の奥には過去に解消しきれなかった緊張が蓄積しています。ここで紹介するのは一晩寝ても抜けられないような体の芯の疲れに対して働きかけるマッサージです。寝起きに寢床でやっても良いですし、オフィスや電車の中でやることもできます。

1. みぞおちに指をあてがいます。(写真1・1)
2. 口から息を吐きつつ、ゆっくりとみぞおちに指を深く差し入れていきます。すると奥にある緊張に行き当たりますので、ブリージングをしながらその緊張をもみほぐしていきます(写真2・2)。
3. 一分ほどほぐしたら、肋骨に沿って指を右に移動させます。ちょうど肋骨がカーブしているあたりに指をあてがい、同じくブリージングとともにみほぐします。肋骨沿いをマッサージする時は、肋骨の内側に指を差し入れるようにするのがポイントです。
4. ここも一分ほどほぐしたら、さらに指を右側に移動させ、肋骨沿いの脇腹も同じように指先でほぐしていきます。以降も図の順番を目安に、順々にお腹全体をほぐしていきます。(図1)
5. お腹全体をマッサージしたら、お腹の中の緊張をつかみ出すようなつもりでお腹

全体をもみほぐして終了です。

みぞおちは「緊張の中心」と呼ばれるほど多くのストレスが潜んでいますので、指を入れるのにはかなりの気持ち悪さを伴います。なかには軽く触れるだけでも吐き気を感じる方もいるかも知れません。しかし無理なく少しずつ続けていくうちにみぞおちは柔らかくなり、少しずつ指が深く入るようになっていきます。

腹部がゆるむと内臓が圧迫から解放され、臓器の働きや内部の新陳代謝もより健全な状態になるでしょう。お腹をマッサージすると肩や腰など、全く別の部位にも刺激が伝わるのが感じられることがあります。それは緊張と緊張が神経や筋肉などを通じてつながりあっているためです。そのつながりを通じて、全身をリラックスさせるつもりでマッサージしてください。

もちろん同じマッサージを家族など身近な人に施すことも可能です。疲れている人がいたら、ぜひやってみてあげてください。誰かにやる時はまず自分がブリージングをしてリラックスすることが大切です。すると触れた感触が柔らかくなるので、相手がよりリラックスしやすくなります。

# 5 CHAPTER 最強の呼吸法・ 日常への応用編

写真1"



写真2"



図1

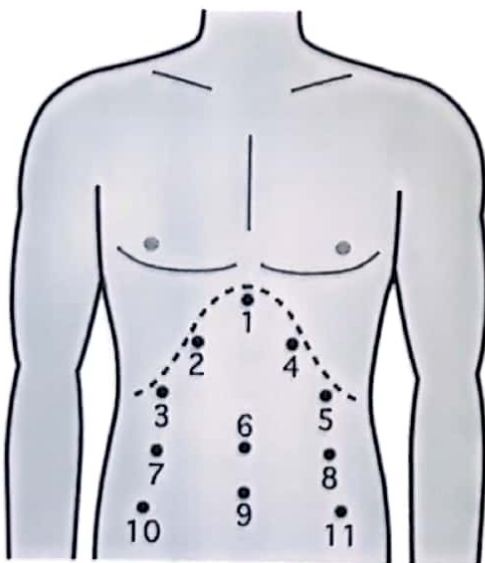


写真1



写真2



# 満員電車を快適に過ごすコツ

都市部に勤める多くのサラリーマンにとって満員電車は避けて通れません。中にはラッシュアワーのせいで、会社に着いて仕事を始める頃にはへとへとになってしまっている方もいるのではないのでしょうか。

システムには「マスアタック」と呼ばれるトレーニングがあります。これは本来、暴動などでパニックに陥った群衆の中で自分の身を守るための方法なのですが、その考え方やテクニクはそのまま通勤ラッシュでも活用できます。

ポイントを一言で言うなら「人の流れに逆らわない」ということです。群衆には必ず流れやリズムがありますので、これに乗るようにするのがいいのです。例えば逆らったとしても、圧倒的な力に翻弄されてしまったり、余計に疲れてしまうのが関の山でしょう。抵抗することなく、力を抜き、人の流れに乗るようにしたほうが、少ないエネルギーで早く目的地に着くこともできます。

マスアタックのコツは次のとおりです。

・ブリージングによって体をリラックスさせ、快適な姿勢を保ちます。

## 怒りを鎮めるエクササイズ

ビジネスシーンやプライベートにおいて、怒りにまかせた行動は悪い結果を招きます。カッとして発した一言で、人間関係をこじらせてしまった経験がある方も多いでしょう。ここで紹介するのは、そうした時に助けとなるエクササイズです。

怒りに伴う筋肉の緊張を解消することで、怒りそのものを緩和するのが狙いです。怒りのエネルギーを完全燃焼させるエクササイズと思っていただければ良いでしょう。

- ・ 視野を広く保ち、周囲の人たちがどのようなように流れているかを見極めます。
- ・ 力の流れを感じ、それに乗るようにします。
- ・ 膝を軽く曲げ、軽く足踏みをすることで、足が踏ん張らないようにします。

特にこれまで体を力ませてしまっていた人は「体の力を抜こう」と意識を切り替えるだけでも違いを実感できることでしょう。

「満員電車が楽になった」という声はシステムを始めて間もない人たちからもよく聞かれます。それほど難しいことではないので、ぜひお試しください。

1. 鼻から息を吸いながら、怒りを込めて思い切り両拳を握り込みます（写真3）。
2. 拳を決して緩めずきつく握りこんだまま、バーストブリージングをします（写真4）。
3. 限界に達したらいったん大きく息を吸い、口から息を吐きながら両拳と全身をリラックスさせます。
4. 体に残るエクササイズの余韻を感じます。筋肉が緩み、心地良い重さを感じられるのを確認してください。これを二回〜五回ほど繰り返します。

怒りさえ緩和できれば相手の立場に立つて考え、事態を改善に向かわせるための新

写真4



写真3



## 「あがり」を解消するエクササイズ

しい発想を得ることもできるでしょう。ポイントは怒りが頂点に達してからではなく、まだまだ小さなうちに対処することです。

ミカエル・リャブコは「システムを極めたらどのような人になるのでしょうか？」という質問に対して、こう答えています。

「特別な人になるわけではない。普通の人になるのだ」

しかし常に普通の自分でい続けるということは実はとても困難です。スポーツの試合でも「練習通りにやれば勝てる」と言われながらも負けてしまうことが多々あります。ビジネスシーンにおいても、プレゼンテーションや商談、面接や試験といった大事な場面に先立って「いつも通りにやれば大丈夫」と自分を勇気づけたりするでしょう。

戦場であれば銃弾が飛び交う中でも普段コンビニに行くのと同じくらいの冷静さで敵地に突入できる人がいたとしたら、もはやその人は超人です。強いストレスの中で

も普通でいられるということは、それ自体がとても高度なことなのです。

それを妨げている一因として「あがり」があります。これは恐怖心に根ざしている  
ので、ブリージングによって筋肉をリラックスさせ、先に説明した思考・精神・肉体  
をめぐる恐怖のスパイラルを断ち切るという対処が有効です。そのエクササイズは次  
のとおりです。

1. 鼻から息を吸いながら、両肩を思い切り上に引き上げて緊張させます。
2. 緊張を緩めず、渾身の力をこめたままバーストブリージングをします。
3. 限界に達したら、口から息を吐きながら両肩と全身をすっかりリラックスさせま  
す。
4. 余韻を感じます。心身がリラックスし、視野が広くなったのを確かめてください。

このエクササイズのコツもまた、あがりきってしまったてからではなく、微かにあがり  
始めたと感じた時にやってしまうことです。あがりきってしまったてからよりも、ま  
だまだ余裕があるうちの方が高い効果が得られます。

## 古傷とトラウマへの対処法

古傷とトラウマはいずれも過去の傷が治りきらずに、体もしくは心の痛みとして残ってしまったものです。これらに対してブリージングを用いて働きかけるアプローチがあります。

### ●古傷へのアプローチ

大きな怪我をした後、時間が経つてすでに物理的な損傷は治っているにも関わらず、痛みや不自由な動きが抜けないことがあります。その一因として怪我した時の痛みや恐怖の記憶が体に残っていることが考えられます。恐怖の記憶によって生じる緊張が、痛みや動きにくさを引き起こすのです。ここで紹介するエクササイズはそれをブリージングによって解消することを狙いとしています。

1. 古傷が微かに痛むくらいの負荷をかけます。決して無理をせず、ほんのわずかな痛みで構いません。

2. 自分の内面と体の両方に意識を向け、痛みによって生まれる恐怖感と緊張を見つめます。傷とは全く関係のなさそうな部位に緊張が起こることもありますので、全身をくまなく感じます。

3. 古傷の痛みと筋肉の緊張の両方を緩和するようにブリージングをします。この前後に、怪我をした時の記憶が蘇ることもあるでしょう。

4. 恐怖心が少し和らぐのが感じられたら終えます。決して急がず、ほんの少しずつ続けていくのがポイントです。無理をすると、返って恐怖心を強めてしまいかねません。

### ●トラウマへの対処

あらゆる感情は筋肉の緊張を伴います。過去の記憶は慢性的な筋肉緊張として、体に残っていることがあります。このドリルは記憶に関わる筋肉をリラックスさせることで、メンタルコンディションの改善を図るものです。基本となる原則は、怒りやあがりへの対処法と同じです。

1. リラックスして床に横たわります。椅子に座っても構いません。

## デスクワークの疲労回復

2. トラウマによってネガティブな気分になる時、体にどのような変化が起こるかを思い出し、体に再現します。気付いた変化を紙に書いてリストアップしても良いでしょう。
3. ネガティブな感情を再現することで生まれた緊張を、息を吸いながらさらに力ませます。極限まで力をこめるようにしましょう。姿勢を変えなくなったら、自由に動いて構いません。
5. そのまま息を止めます。力は決して緩めず、さらに緊張させます。
6. 呼吸が限界に達したら、ゆっくりと息を吐きながら全身をリラックスさせます。
7. 脈拍や呼吸が完全に整うまで横たわり、余韻を感じます。体が重く感じられたり、頭がスッキリしたりといった、体の変化をよく味わうようにしましょう。

デスクワークが続くと、長い時間同じ姿勢でいるため、筋肉の緊張や血流の停滞などから疲労感が生じ、集中力の低下や思考の停滞を招いてしまいます。特に現代人は

家でも移動時も仕事をしている時も座りっぱなしですので、心身の健康を保つためにも、ときおり体を動かすことをお勧めします。職場でも目立たずにできるエクササイズを紹介しますので、役立ててみてください。

### ●リフレッシュするブリージング

1. 息を吸いながら全身の筋肉を緊張させます。
2. そのまま息を止め、筋肉を硬直させたまま全身をチエックします。力が抜けてしまっている所を探し、見つけ次第全て力いっぱい緊張させていきます。
3. 体の隅々まで緊張しきったら、ゆっくりと息を吐きながら全身をリラックスさせます。一回で全力を尽くすつもりでやりましょう。これを一回〜三回ほどやります。
4. 終える時には、エクササイズの後遺症を感じるようにします。こうしてリラクサスの感覚を体と意識に染み込ませると、リラックスした状態を長時間させることができます。

### ●目の疲れをとるブリージング

目の疲れは首や肩など全身の至るところに緊張をもたらします。目を休めることで体の思わぬ部位がふっとリラックスすることもありますので、目とともに全身を感じながらやってみてください。

1. 目を閉じて、息を吐きながら手のひらの下のふくらんだ部分をゆっくりと目に押し当てます。この時、肘を机などに乗せ、目を手のひらに乗せるようにすると、頭の重さによって適度な圧力をかけることができます（写真5）。
2. そのまま三〇秒ほど、呼吸を両目に伝えるつもりでバーストブリーディングをします。
3. バーストブリーディングを終えたら、

写真5



ゆっくりと手を離し、目を開けます。

エクササイズの後は一、三分ほど余韻を感じるつもりで、遠くを見たりするのも良いでしょう。

## 柔軟な思考を取り戻すエクササイズ

前章でも説明した通り、頭の働きが停滞している時は、たいてい体にこわばりがあります。ここで紹介するのは、体に柔らかさと感性を取り戻し、頭を活性化させるためのエクササイズです。座りながら、もしくは立った状態でできますので、ちょっとした空き時間や気が向いたときに気軽にやってみてください。

1. 息を吸いながら大きくのびをします（写真6）。
2. 息を吐きながら筋肉をリラクセスさせます。
3. 息を吸いながら、今度は違う姿勢でのびをします（写真7）。

写真7



写真6



写真9



写真8



4. 再び息を吐きながらリラックスします。

5. これをさまざまに動きで続けていきます。同じ動作を繰り返すのではなく、気持ち良いストレッチをたくさん見つけ出すつもりで、自由に体を動かしてください。慣れてくると、気持ちよさに任せて次から次へとさまざまな動きが出てくるようになります（写真8・9）。

朝、起きた時に気持ちよくのびをすることがあると思いますが、これはそれに応用したものです。指や手首、肘や肩、首など、さまざまな部位をくまなく気持ちよく、呼吸に合わせてほぐすようにしてください。

## 会議室で発想を転換する方法

柔軟な発想はリラックスした体から生まれます。もし会議に行き詰まりを感じたとき、あつととイスに立って足のエクササイズのように大きなのびをしてみるのがよいでしょう。会議室のものを活用化させるなど、同じ会場の場所や時間の使い方を

変えてみるのも一つの手です。相手との位置関係が変わることで姿勢や視点が変わるので、新しい角度から物事を見られるようになります。

時には深刻な議題について話し合っている最中など、トイレにも行きづらい状況もあるでしょう。そうした時に発想を切り替えるには、周囲からわからないくらい小さなエクササイズを試してみてください。どんな小さな動きでも、体をこわばらせっぱなしでいるよりは多少はましなはずですよ。

1. 鼻から息を吸いながら力いっぱい拳を握りこみます。
2. 口から息を吐きながら力を抜きます。これを五〜一〇回ほど繰り返します。
3. 息を吸いながら手のひらを思い切り開きます。
4. 息を吐きながら力を抜きます。これを五〜一〇回ほど繰り返します。

同じように足の指をグーパーしたり、両手両足を同時にグーパーするのも良いでしょう。呼吸音を周囲に聞かれたくない時は、鼻だけで静かに呼吸するのもOKです。

# 活力を引き出すエクササイズ

肉体の緊張には「筋肉レベルの緊張」と「内臓レベルの緊張」のふたつがあります。体の内部にはいわゆるインナーマッスルと呼ばれる筋肉や内臓、内臓を支える筋膜、重要な臓器に酸素や栄養を届ける血管、リンパ管などがあります。内臓レベルのリラクゼーションは、これら体内のあらゆる器官の活性化を促すためのものです。

1. 鼻から息を吸いながら肛門を体内に引き込むようにして、肺、心臓、肝臓、腸などの内臓全体を力いっぱい引き上げます。
2. そのまま五〜一〇秒ほど、息を止めます。
3. 口から息を吐きつつ、内臓を落とすようにしてリラックスさせます。
4. ブリージングで呼吸、脈拍を整えたら、再び同じことを繰り返します。これを二〜五回ほどやってみましょう。

大切なポイントは体の内部のみを緊張させ、表面の筋肉は常にリラックスさせてい

ることです。普段、重力によって下垂気味になってしまっている内臓を適切な位置に戻すことで、その働きをサポートするのです。

## 突発的なトラブル、パニックに対するブリージング

動揺を感じたら、すぐにバーストブリージングをして気持ちを落ち着けます。

バーストブリージングは怪我をした時やパニックの発作が起きた時、精神的ショックが起きた時など、全てのトラブルにおいて最初にとるべき選択肢です。精神的な動揺を緩和することで対処を可能とするだけの判断力と行動力を確保するのです。そうしないと恐怖心がさらなる恐怖心を生み、緊張するばかりで有効な対処ができなくなってしまう。呼吸とともに手のひらを握ったり開いたり、周囲を見渡したりして意識を分散するのも良いでしょう。

トラブル時にまずブリージングを使うのは、自分以外の誰かがトラブルに見舞われた時も同様です。動揺したりパニック状態に陥ったりしている人がいたらまず呼吸させ、気持ちを落ち着けさせるのです。

私のクラスの参加者が、外出中に駅で人が倒れる場面に遭遇しました。駅員さんも救急車を呼んだものの、なす術なくオロオロするばかり。かといって倒れた人を不用意に動かすわけにもいきません。そこでその参加者は倒れた人の隣に行き、ブリージングで自分の気持ちを落ち着けながら、倒れている人にもブリージングをさせたのです。これをしばらく続けたところ、救急隊員が来る頃には落ち着いて受け答えができるくらいに回復できたそうです。

何かあったら呼吸をする。または呼吸させる。ただそれだけのことですが、決して悔えることはできません。

## 対人関係に活かすブリージング

人は他者に対して潜在的な恐怖心を抱いています。なぜなら人はどんなに親しくても他者の内面を完全に理解することができません。そのため、死を代表とするさまざまな苦痛と同じように未知に対する恐怖心を感じるのです。

現代の日本人は海外の人に比べるとこの恐怖心がいくぶん強いように思います。欧

先にはハグや握手といった直接触れ合うスキンシップの習慣がありますが、日本にはありません。同じ職場で長年勤務していても、一度も触れたことがない同僚も一人や二人くらいいるのではないのでしょうか。人と人の肉体的な接触は他者への恐怖心を起らせる効果があります。その機会がどんどん少なくなっている昨今の傾向は、心を許せる人物が身の回りにいない、人を信じられないといった、現代人特有のメンタリティの一面となっているのかも知れません。

システムでは肉体的接触によって他者に対する恐怖心を解消していくトレーニングをとても重視します。できるだけ快速でリラックスした姿勢で他者に向かい合うことは、無用な衝突を避ける上でも、また格闘術を行使する上でもとても重要だからです。ここでは相手に向かい合う際のポイントをいくつか紹介しますので、参考にしてください。いずれも格闘術における要点を日常生活向けに置き換えたものです。

・姿勢をニュートラルに保ちます。吐き過ぎでも吸い過ぎでもない。一番快速に呼吸ができる姿勢です。姿勢が歪んでしまうと自分の力を満足に発揮できないばかりか、誤った印象を相手に抱かせてしまう原因となります。

・呼吸を止めないように注意し、例えば相手が敵意を抱いていたとしても、それに付き

合うことなくニュートラルな状態をキープします。身構える相手に対してこちらも身構えてしまうと、相乗効果的に緊張感が高まって衝突へと発展してしまいかねません。一方が快適な状態を保っていらればそうした事態を防げますし、万が一衝突したとしても、冷静な対応がしやすくなります。

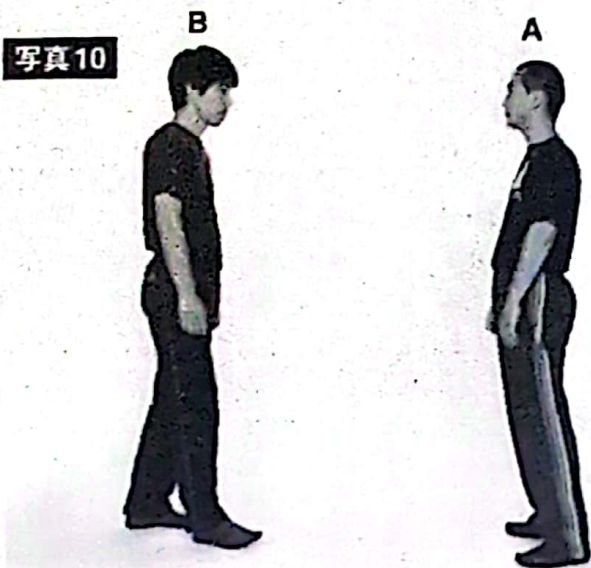
・常に相手の全身や自分の体、周囲にも気を配り、視野を広く保つようにしましょう。  
・相手の出方や反応を予測したり、過去の相手の行動に引きずられたりしないようにしましょう。大事な商談の前などに相手についてリサーチし、作戦を立てるのはもちろん大切ですが、相手の出方を意識しすぎると主導権を譲り渡してしまうことになりかねません。相手の出方をきつちりと把握しつつも相手の感情や熱意などに巻き込まれないよう、自分の快適な姿勢を保ち続けることが大切です。

これらの根本にあるのは、もちろんブリージングです。ビジネスシーンやプライベートにおいて対人関係に滞りを感じたら、まずブリージングして自分をニュートラルな状態に引き戻してください。こうしたちょっとした切り替えの積み重ねが、これまでとは違った対人関係を築き上げていくことでしょ。

## 自分の間合いを確認する

人は一般的に自分の周囲にパーソナルスペースと呼ばれる空間を設定しています。そこに無造作に踏み込んでくると、反射的に警戒し、体をわずかに緊張させます。これは対人関係における緊張の種のようなものです。これが大きく成長する前にフリージングで解消できるようにしておく、緊張が足かせにまで発展するのを食い止めることができます。ここで紹介するドリルは自分のパーソナルスペースを確認し、緊張の種を発見するための練習です。

1. Aは快適な姿勢で立ちます。
2. BはAにゆっくりと近づきます（写真10・11・12）。
3. AはBの接近によって、自分の体にどのような変化が生じるか感じます。  
最初は漠然とした違和感が感じられるだけかと思いますが、体のどの部分にどのような緊張が生じるのか、少しずつ細かく感じ取るようにしていきます。
4. Bは前後左右、さまざまな方向からゆっくりと近づきます。AはBが接近する方



向や距離によって、自分の緊張がどのように変化するかといったことも、つぶさに観察します。これが続けると、他者に踏み込まれると反射的に体が緊張する領域が浮かび上がってくることでしょう。

5. パーソナルスペースを自覚したら、Aはブリージングをし、Bの接近によって生まれた緊張を緩和しよう努めます。Bが間近に迫ってもリラックスをキープできるといって下さい。

6. これを五分くらい続けたら、AとBで交代して同じことを行います。

例えばビジネスシーンにおいて、初対面の取引先と挨拶する時などは、できるだけ良い第一印象を与えておきたいものです。それには緊張したしかめ面よりも、リラックスした柔和な表情のほうが、親しみやすい印象を与える可能性が高いでしょう。その練習はこのドリルにおいてBの役割を担当する時、快適な状態を保ったまま相手に接近するように心がけることで可能となります。

このドリルは外見上、ただ二人が接近するだけですが、自分の体をよく感じていくとさまざまなことが学べます。A・B両方の役割をやり比べると、同じパーソナルスペースでも、自分から他者のパーソナルスペースに入る時と、相手から侵入される時では緊張の生じ方が大きく違うことがわかるでしょう。これは初対面の相手と会う時には、受け身でいるよりも自分から挨拶した方がリラックスして、物事を優位に進めやすいということかも知れません。

またパーソナルスペースは決して自分を中心とした同心円ではなく、意外にいびつな形をしていることもわかるかと思えます。もし左側から侵入される方がリラックスしやすいのであれば、苦手な相手と交渉する際には相手が左側に来るように座を配

置してみるのも良いかも知れません。

こうやってすこし注意深く観察してみると、体は実にたくさんのことを教えてくれます。そこから学んだことを少しずつ日常生活に応用していくことで、日常をより快適なものにしていくことができます。

## 組織力を高める「シェアリングタイム」

強いリーダーシップがある人やカリスマ性がある人とされる人は、群集心理を無意識的に、あるいは意識的に活用して大きなムーブメントを生み出します。それは社会を変えるための大きな力となる一方、参加者各自の主体性を失わせ、リーダー一人のミスによって組織全体に大きな悪影響が及ぶという危険性をはらんでいます。

システムの練習では全ての参加者が「王者」であることを求められます。ここでいう王者とは、誰かの言うことに盲目的に従うのではなく、自分で考え、自分で判断する人のことです。そのためシステムでは練習後に必ず全員が車座になって、一人ずつ順番にその日の感想を述べる時間を設けます。上級者も初心者も饒舌な人も寡黙な人

も同じように一言ずつ、その日の練習で気づいたことや疑問に思ったりしたことを話すのです。

この「シェアリングタイム」の重要性について、システムのマスターは「大きな絵」という例えを用いて説明します。とても大きなテーマに向かう時、一人の人間にはその全体像のほんの一部分しか見てとることができません。ですからある人は「海が描いてあった」と言うでしょうし、他のある人は「山が描いてあった」と言うでしょう。この時、自分が見たものと違うからといって論争するのはきわめて不毛なことです。なぜならそれぞれが絵の一部分に過ぎないからです。

絵の全体像を知るには、皆が自分の目に見えたことを語り、その情報をジグソーパズルのようにつなぎあわせていく必要があります。自分と全く異なる意見を持つ人は、自分とは違うピースを持っているのです。それを否定してしまつては永遠にジグソーパズルを完成させられません。それよりも多くのピースを集め、ジグソーパズルを少しでも完成に近づけた方が、その場にいる全員にとって良いはずです。そのための時間がシェアリングタイムです。

ところが一種の群集心理に陥った集団は、リーダーが「山の絵だ」と言えば全員が山の絵だと信じ込みます。そして大きな絵の全体像を知ることができたと錯覚し、偽

りの達成感や心地良さを得たりします。もしかしたらそれがチームワークの良さとして評価されるかも知れませんが、それに惹かれて仲間入りする人も多いかもしれません。

その一方、自分で考えて主体的に動く人たちの集団は、参加者それぞれが自分の目に見えたことをピースの一つとして持ち寄り、少しずつ大きな絵を完成させていきます。前のグループに比べると参加者全員がバラバラなことを言い、全体像らしきものがなかなか見えません。リーダーが強力な指導力を発揮することもなく、なんだか頼りなく思えるかも知れませんが、大きな絵の本当の姿に近づいていけるのは、間違いなくこちらのグループです。

システムのシェアリングタイムは、全ての参加者の視点を全員で共有することで、「自己の成長」という大きなテーマに向かい合うための大切な時間なのです。

この手法は会社などで大きなプロジェクトに向かう時にも同様に役立てられます。会議や議論ではどうしても年長者や弁が立つ人が優先的に発言しがちですが、シェアリングタイム方式では寡黙な人や内気な人も一言ずつ語ることができます。すると思わぬ人が思わぬ案を秘めていたり、それがきっかけになって事態を打開できることもあるでしょう。パズルを完成させるための極めて重要なピースを持っていたても、その

## 恐怖心を克服するマッサージ

人自身が気づかずにいることが多々あるのです。皆の前で話すと言ってもほんの一言ずつなので、一人あたりの所要時間は三〇秒もかかりません。もしなにも言うことがなければ「今はちょっと言いたいことが見つかりません」と正直に言えばいいだけです。そもそも「言いたいことが言えない」と正直に言えるということは、その場が自由に見解を言える場として健全に機能しているということです。

シェアリングタイムは一種のブレインストーミングです。手軽にできて効果的なので、日々の習慣として取り入れてみるのも良いかも知れません。

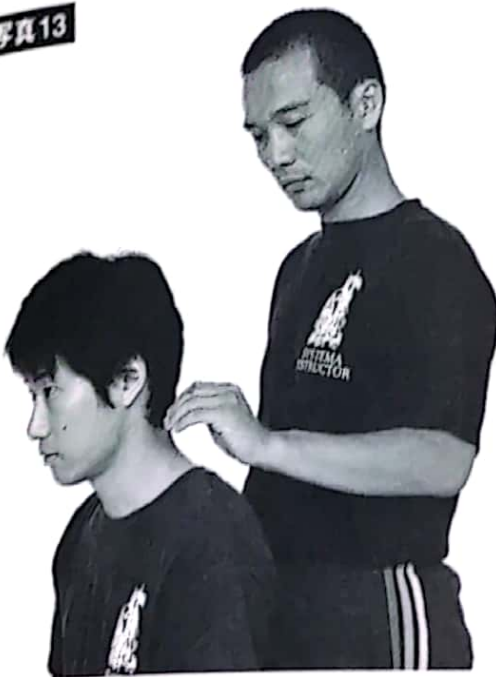
マッサージはお互いの体をケアするとともに、他者に対する恐怖心を緩和する大切なトレーニングとしてシステムでは重要視されています。マッサージを受ける側は相手を受け入れることを学び、マッサージを施す側は相手を緊張させず、リラックスさせる触れ方を学ぶことができます。どこでも簡単にできるものを紹介しますので、同僚や家族を相手にやってみてあげてください。

## ●タッピングマッサージ

1. 相手に椅子に座ってもらい、その背後に立ちます。
2. 手のひらを軽くすぼめるような形にし、手首の力を抜いて、呼吸とともに相手の肩を叩きます。手のひらを柔らかく保ち、相手の緊張を軽くつかみ出すようにすると良いでしょう。同じ所を繰り返し叩くのではなく、肩全体をまんべんなく叩くようにしてください（写真13）。
3. マッサージする側は叩くことに集中せず、常に相手の様子をうかがいながら叩く強さや位置などを調整します。
4. 背中や首、頭なども同じようにマッサージします。頭を叩く際には脳に衝撃が伝わらないよう、頭皮の緊張をつかみ出すくらいの加減で浅めに叩くようにしてください。

ここで紹介するマッサージを自分の体に用いることもできます。誰かにやる前に自

写真13



分で試してみて、心地良い力加減や叩き方を調べておくのも良いでしょう。

### ●ジョイントタッピング

先ほどのタッピングマッサージは主に筋肉の凝りをほぐすものでしたが、次のジョイントタッピングでは関節に働きかけていきます。関節はとてもデリケートですので、くれぐれも強く叩き過ぎないように気をつけてください。これもまず自分の体で試して、心地良い叩き方を身につけておくことをお勧めします。

1. 相手に椅子に座ってもらい、片手をとって写真のように自分の手のひらに乗せま  
す（写真14）。
2. 指と指の間にすき間ができるくらい軽く柔らかな拳を作り、ブリージングをしな  
がら指から手のひらにかけて叩いていきます。叩く側は腕の力を抜き、重力に任  
せて拳を落下させるのがコツです。これを手の甲側と手のひら側の両方やります。
3. 次は手首です。手のひら側、手の甲側、親指側、小指側と、さまざまな方向から  
手首の関節を叩きます。骨と骨の間で固まってしまっている潤滑油をゆすって溶  
かし、関節全体に行き渡らせるようなイメージです（写真15）。

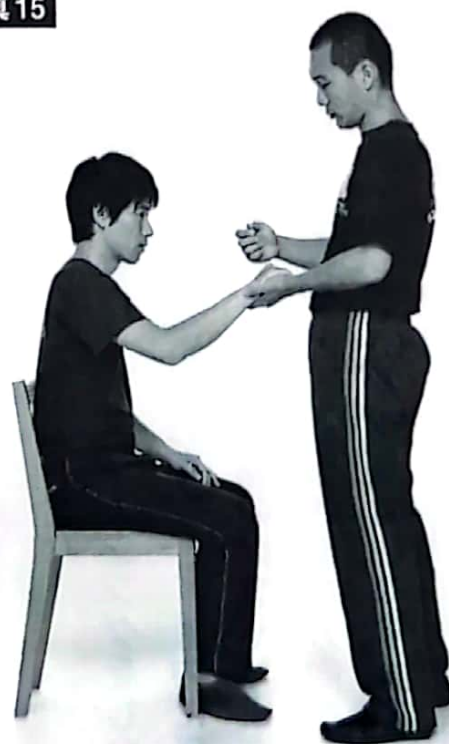
写真14



写真16



写真15



## 寒さから身を守るブリージング

体が冷えた時にバーストブリージングによって体を温める方法です。冬の寒さや

4. 同じように肘と肩関節も叩きます。さまざまな角度からまんべんなく叩くようにしましょう（写真16）。
5. 同様にしてもう一方の腕もほぐして終了です。

マッサージする際には「自分の腕前を見せつけてやろう」というエゴや「あまり叩くと痛いのではないか？」という遠慮、または「なんか面倒になってきたな」といった怠惰な気持ちなど、さまざまな感情が生まれてきますが、これらと向き合うのもマッサージの大切な要素です。感情にとらわれることなく、ブリージングによって自身のニュートラルな状態をキープするようにしましょう。

その他の日常生活に役立つブリージングを二つ紹介します。

プールから上がった時などに活用できます。

1. 立った姿勢のまま、バーストブリージングをします。呼吸によって体内で熱が生まれるのを感じてください。
2. 呼吸をしながら手足を動かさないのがポイントです。手足を動かすと熱が表面の筋肉に移動し外に逃げてしまいます。呼吸によって体の奥に熱を起こし、体内に貯めこむようにしてください。
3. 十分に温まったらバーストブリージングを終え、通常の呼吸に戻します。空気があまりに冷たく呼吸に支障があるときは、手で口と鼻を軽く覆うようにすると、冷気が直接呼吸器に入るのを防ぐことができます。

## 悪酔いから身を守るブリージング

システマはロシアの武術ですので、合宿などに参加するとウォッカを飲む機会がたびたびあります。とは言えトレーニングもありますのでへべれけに酔っ払ってしまう

わけにもいきません。そこで用いられているのが悪酔いを防ぐブリージングです。もちろん全く酔わなくなるわけではないので飲み過ぎは禁物ですが、お酒のトラブルから身を守る護身術として、参考までにやり方をご紹介します。とおこうと思います。

1. 飲む前に軽く何か食べます。空きっ腹で飲まないのが原則です。
2. 口から大きく息を吐きます。
3. 息を吐ききったまま、ウォッカを飲みます。
4. パンを鼻先に持っていていき、匂いを嗅ぎながら大きく息を吸います。
5. さらに口から大きく息を吐きます。

特にウォッカのような度数の高いお酒だと、飲んだ直後に胃から気化したアルコールがこみ上げてきます。それを肺に吸い込むと酸素とともに血中にアルコールが取り込まれて悪酔いを引き起こしますので、それを防ぐのが狙いです。

また匂いを嗅ぐパンは主にロシア独特の黒パンが用いられますが別になんでも構いません。このやり方を教えてくれたスペツナズ隊員によると、匂いを嗅ぐものがない時には代わりに仲間の頭のニオイ（！）を吸い込むという荒技もあるそうです。もち

ろん、こんな呼吸法に頼るほど飲まないにこしたことはありません。飲み過ぎにはくれぐれもお気をつけください。

護身術編  
現役を生き抜く

CHAPTER

1

「護身術」と聞くと、悪漢を撃退する技術というイメージが一般的ですが、日常に潜む脅威はそればかりではありません。病気や事故、災害など、さまざまな危険と私たちは紙一重で生きています。

システムはそうした事態の全てに対応する、多角的な護身術です。とは言え、たくさんさんの知識や技術を身につけなければいけないというわけではありません。システムには実に多様な技術がありますが、その全てのベースとなるのはブリージングです。どんなに優れた技術や知識、道具や設備を持っていたとしても、使う人の判断力と行動力が失われていては全く役に立たないからです。

また予測できない状況ではマニュアルもまた役に立ちません。過去の記憶やそれに基づく経験則に縛られることなく、現状をありのままに分析し、適切な行動をとる必要があります。ここで助けとなるのもやはりブリージングです。ブリージングがもたらす柔らかな自由な思考と体こそが、あらゆる危機を乗り越えるための一番の支えとなるのです。

## 侮れない日常の脅威「転倒」

日常にもっともありふれた脅威として「転倒」が挙げられます。転ぶくらいなんてことないように感じられるかも知れませんが、転び方次第では大怪我をしますし、お年寄りであれば骨折して寝たきりになってしまうこともあるでしょう。自転車やバイクに乗っていたら転倒の危険は一段と高まります。とは言え生活する以上、絶対に転ばないというわけにはいきません。

転倒を予防するよりも、怪我をしない転び方を身につけておいた方が、転倒による被害を最小限に食い止めることができます。万が一駅のホームで転落したりすることがあっても、落ち着いて着地でできれば速やかに安全な場所へと避難できるでしょう。

その練習として、システムでは「ローリング」と呼ばれる受け身が行われます。地面に衝突する時、ブリージングによって体を柔らかく保つことで衝撃を分散させ、負傷を防ぐのです。さらにシステムでローリングが重視されるのは、もう一つの理由があります。ローリングには痛みや怪我といった肉体的な苦痛だけでなく、人間の根本的な恐怖心に対処する意味合いもまたあるのです。

## メタファーとしての「転倒」

転倒とは、自力で立つ力を失い地面に倒れ伏すことを指します。それはメンタルにおいて「死」や「敗北」といったネガティブなことを想起させます。もし転倒を恐れるメンタリテイの裏側を覗くことができれば、おそらく死や敗北、挫折、屈辱といったことへの恐怖心を見出すことができるでしょう。

実際にプライドの高い人や負けず嫌いの人ほど、倒れることに対して強く抵抗する傾向にあります。転倒そのものよりも、そこから連想される「敗北」や「屈辱」への恐怖心が強くなってしまうことで、反射的に両足を踏ん張り全身を強ばらせて、頑なに二本足で立とうとしてしまうのです。そうした人たちが何らかの弾みで転倒すると、大きなダメージを受けてしまいます。体が緊張しているために怪我をする可能性が高まるばかりか、敗北感や挫折感もあいまって精神的にも大きなショックを受けてしまうのです。

こうしたことは仕事における失敗にも当てはめることができるでしょう。絶対倒れないぞ、という頑張りはいつか力尽きて折れてしまうものです。それよりも何度転ん

でも無事に起き上がれるような柔らかな心と体の方が、おそらく人生をより前向きなものにできるでしょう。

転んでも大丈夫、という安心感は自分の枠を超えて新しいことにチャレンジする力にもなります。システムのローリングには、そういったことを体で学んでいく意味合いがあるのです。

### ●床に慣れるドリル

ローリングの練習をする上でまず大切なのは、床の感触に慣れることです。フリージングでリラックスし、硬さや質感、温度などを受け入れるようにしてください。

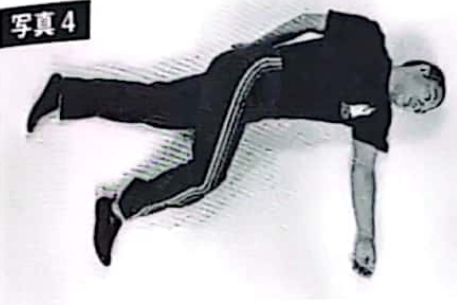
1. 硬い床の上に仰向けに横たわります（写真1）。
2. 背中が床を感じつつ、フリージングによって緊張を解きます。つきたてのお餅のように、背中全体がべたつと床に密着するのが理想です。
3. これを三分ほど続けたら、右向きに横たわります（写真2）。写真のように左手を体の背面、左足を体の前面に垂らすようにすると自然にバランスがとれて姿勢のキープが楽になります。ここでも同じように呼吸をし、体の右側全体が床に

ぴったりと密着するようにします。

4. これも三分ほど続けたらうつぶせになり、同じように体の前面を床になじませます(写真3)。

5. 続いて同じように体の左半分もなじませます(写真4)。

6. 一回転して仰向けに戻ったらおしまいです(写真5)。



## ●ローリングのドリル

このドリルは怪我なく安全な転び方を身につけるとともに、転倒することへの恐怖心をコントロールするという目的があります。

1. あぐらで床に座ります（写真6）。
2. 息を吐いてリラックスをキープしながら、横に倒れます（写真7）。
3. 全身の力をすっきり抜いて、床に寝転んでください。  
できるだけ柔らかく、空気の抜けたボールのようにふんわりと床と接触すること  
で、衝撃を分散させます（写真8）。
4. 同じようにして、反対側や後ろにも倒れます。

できればマットや絨毯のない、硬い床でやるのがお勧めです。柔らかい床で始めると悪い癖がついてしまって、実際に野外のアスファルトの上などで倒れた時に怪我をしてしまう原因となってしまういかねません。また、倒れた際には床の硬さや命たさを受け入れるようにすると、よりリラックスしやすくなるでしょう。倒れる前や倒れている最中などにも自分の体をよく感じ、恐怖心によって筋肉が緊張しないよう、フ

写真6



写真7



写真8



リーディングをキープします。

お年寄りが増えたりとなる原因の多くは、転倒による骨折だと言われています。しかし、私が親しくお世話にいたっている医療現場の方によると、その対策として転倒予防の筋力トレーニングが行われているものの、転び方の練習はあまり行われていないのだそうです。

システマのローリングは柔らかく、力を抜いて地面に倒れます。そうすれば例え転倒しても、怪我を最低限に留めることができますし、それを身につけるためのドリルも無数にあります。その医療関係の方は「システマのローリングはおそらく寝たきり予防にも役立てられる」とかなり興味を示されていました。そうした方面の皆さんにも是非システマのノウハウを活用していただければと考えています。

### ●前に倒れるドリル

1. 力を抜いて立ちます（写真9）。
2. 息を吐きながらしゃがんで床に手をつき、足を後ろに伸ばします（写真10・11）。
3. そのまま体を床におろしたら、うつぶせに寝てリラックスします。
4. 一連の動きを五〜一〇回ほど繰り返します。ポイントは、2.の時に四肢を柔らかく使って落下の衝撃を吸収することです。

### ●後ろに倒れるドリル

はじめはゆっくりと、呼吸とリラックスを意識しながらやってください。立った状態から床に寝転ぶまで、一定のスピードを保つようにしましょう。

写真 11



写真 10



写真 9



写真 13



写真 12



写真 15



写真 14



1. 力を抜いて立ちます (写真12)。
2. 息を吐きながら、なるべく床に手をつくことなく床に寝転びます。後頭部を守るために手を当てるようにして下さい (写真13)。
3. 床に寝転んですっきりリラックスします (写真14)。
4. 息を吸いながら、床に手をつくことなく立ち上がります (写真15)。手をつくクセがついていると、胴体をリラックスさせてくればかりか、万が一の時に肘関節を痛める危険があるためです。
5. 一連の動きをゆつくりと五〜一〇回ほど繰り返します。

倒れ方、立ち上がり方ともに決まった形はありません。呼吸とともにゆつくりと、より楽な立ち方を探しながらやってみます。慣れたらさらに速度を落とすようにします。早く動くよりもゆつくり動くほうが運動神経に繊細な刺激がいくため、トレーニング効果がアップします。

またシステムでは柔道などの受け身でやるような、床を手でバンと叩く動作はやりません。コンクリートや砂利など野外の固い路面などでは手を痛めてしまうためです。ローリングには実にさまざまなバリエーションがあります。他のやり方について興

味を持たれた方は拙著『システム入門』やヴラディミア・ヴァシリエフ著『Let Every Breath... (システムジャパン刊)』、DVD『システム入門・エクササイズ編』などを参照されるか、実際にシステムのトレーニングに参加されると良いでしょう。

## 犯罪から身を守る技術

システムマスターにして心理学博士でもあるコンスタンチン・コマロフは犯罪者の心理についてこう語っています。

「犯罪者はハンターのように目を光らせて獲物を物色している」

これを踏まえて、ちよつとした実験を試してみましよう。これはコンスタンチン自身がシステムの生徒やロシア軍などで教えているものです。

まずカフェや街中など人がたくさんいるところに行きます。そして自分が犯罪者になったつもりで恐喝や強盗などのターゲットを物色するのです。あまり深く考えず、直感的に選んでください。コーヒーでも飲みながら小一時間ほど観察すれば、おそらく何人かピックアップすることができるよう。次にあなたが獲物として選んだ相

手にどんな共通点があるか少し考えてみてください。

おそらくその人たちはみな、どこか自信なさそうな印象があるのではないのでしょうか。コンスタンチンもまた「犯罪者は、自信のなさそうな者を選ぶ傾向にある」と語ります。

自信の有無はその人の強さを連想させます。悪事を働くなら、できるだけ強そうな人を選び、弱そうな人を狙おうとするのは当然の心理です。たびたび犯罪に巻き込まれる人と、そうでない人がいるのもそのためです。犯罪に巻き込まれてしまう人は、あなたにも見分けられるくらいわかりやすく、犯罪者を引き寄せるような雰囲気を出してしまっているのです。

ここで紹介する犯罪を避けるための方法は簡単です。犯罪に巻き込まれそうな雰囲気、つまり自信がなさそうな雰囲気を発さなければ良いのです。これは犯罪者だけでなく、狡猾なセールスマンなど自分につけ込もうとする人たち全般への対処法として活用できます。

### ●姿勢の歪みがトラブルを招く

では、どうすれば自分が発する雰囲気を変えることができるのでしょうか。

写真 16



写真 17



答えは簡単です。姿勢を整えれば良いのです。姿勢を整えるのはブリージングです。呼吸が弱く体内の圧力が低い状態だと、猫背気味の張りのない姿勢となって、自信がなさそうな印象を与えます（写真16）。これを変えようとして筋肉をつける人もたまにいますが、そのもととなる姿勢がしおれたままではあまり意味がありません。ブリージングの練習を続けていくと、呼吸によって内面からの張りが生まれて姿勢が変わります（写真17）。この効果を短期間で得るには、日々の生活の中でブリージングを実践するとともに、後で紹介する「四大エクササイズ」を行うことをお勧めします。これらはロシア軍特殊部隊の隊員もやっている卓越したトレーニング法です。

## 戦場ではアグレッシブな者から先に死んでいく

自信のない姿勢が犯罪者に付けこむスキを与えるなら、いかにも自信満々で強そうな印象を与えておけば、さらにトラブルを遠ざけられるのではないか。そう考える人もいるかも知れませんが、残念ながらそうではありません。

「戦場ではアグレッシブな者から先に死んでいく」

これは数多くの修羅場をくぐり抜けたシステママスターたちが口をそろえて言う経験則です。戦場ではいかにも強そうな者、優秀そうな者から先に命を落とす、本当に最後まで生き延びて頼りになるのは、普段は物静かで目立たず、むしろ頼りなさそうに見える人たちなのだそうです。

これに関してミカエル・リャブコが話してくれた体験談があります。ミカエルがある戦線に赴いた時のことです。作戦上、敵軍の狙撃手によって嚴重にマークされている地点を通過しなければならなかったことがありました。腕に覚えのある兵士がなんとか突破口を開こうと挑みますが、次々と銃弾の餌食となってしまいます。

そこでミカエルは一計を案じました。肩に掛けていたライフルを降ろして地面に引

きずり、服もだらしく着崩し、口も半開きにしてヨダレを垂らし、戦場でのあまりの恐怖に放心状態になった人のフリをして、よたよたとその地点に向かったのです。仲間は固唾を吞んで見守りましたが、ミカエルは無事にそこを通過することができました。

狙撃手としてはムダな弾は使いたくありません。撃つ回数が増えるほど、自分の居場所が悟られる危険が高まりますので、発砲は最低限に留めておこうと考えます。そうした条件下で効率良く敵の戦力を削ぐには、強そうな人や優秀そうな人を優先的に狙うことになります。すると当然、生かしておいてもたいして害にならなそうな兵士は見逃すことになります。ミカエルはその思考の裏をかいたのです。

こうした事例からわかるように、いかにも強そうだったり自信を見せつけたりするような態度は、相手に警戒心を与え、余計なトラブルを招き入れる原因となります。先ほど紹介した、街中でターゲットを物色する実験を思い出してみてください。おそらく「狙えそうな人たち」の他に、「避けたほうがいいな」と思わせる人たちのグループがいたことでしょう。強そうだったりコワモテだったりして反撃されたら勝ち目のなさそうな人たちです。これら二つのグループは、それぞれ意味合いは異なりますが、犯罪者の目に留まったという点では同列です。何らかの形で目立ってしまっ

## 口論の対処法

いるのです。本当にトラブルに巻き込まれないのは、そのどちらにも含まれず、知らぬ間にあなたがスルーしていた人たちです。

自己卑下でも自信過剰でもない、バランスのとれた姿勢を保つこと。それは余計なトラブルを遠ざけ、日常生活や仕事を円満に進める一つのコツと言えるでしょう。

一般的な社会人が誰かと衝突する場合、多くは「口論」という形をとります。職場での同僚や上司との議論も、お互いに相手の意見を聞き入れ、尊重していれば建設的なものになるでしょう。しかし中には自分の意見を頑なに押し付けてくるだけの人や、単にあなたより優位な立場に立つためだけに大声を張り上げてくる人もいるかと思えます。

こうした話し合いの通じない相手との口論に巻き込まれた場合、どう対処したら良いのでしょうか。システムのマスターは一つのやり方として「周囲が相手を見放すような状況にもっていく」ことを教えています。

仮に公衆の面前で誰かがあなたを罵倒したとしましょう。その時、相手につられて感情を高ぶらせたりせず冷静な態度を保つようにします。相手はメンタリティにどこか子供じみたところがあるからこそ感情を制御できずにいるのです。ですから駄々をこねる子供をなだめる親や保育士の態度がそうであるように取り乱すことなくただ見守るようにします。そしてなぜそのようなことを言うのか、相手が何を望んでいるのかを問いかけます。これもまた親や保育士が子供に駄々をこねる理由を尋ねるのと同じです。もしかしたら相手は頭に血を上らせるばかりで、話にならないかも知れませんが、しかしそれでも良いのです。大切なのは、そうしたやり取りが行われていることを周囲の人が認識しているということです。感情に任せて大声を張り上げる人と、落ち着いてなだめようとする人。周囲の人は心情的にどちらの味方をするでしょうか。おそらくかなり高い確率で、なだめようとする人に共感するはずです。なぜなら多くの人は平穏無事な日常を望んでいます。大きな声で他者を罵倒するような人はそうした日常を壊す要因となり得るため「好ましくない人物」というレッテルを貼られてしまふのです。こうやって場をコントロールしていけば、口論が続けば続くほど相手は自分自身を不利な立場へと追い込んでしまうことになるでしょう。

敵意を向けられても、相手にとり合うことなく自分を快適な状態に保つ。すると視

## 群集のパニックから身を守る

野が広くなって身の回りのあらゆるものを活用できるようになります。こうした心構えは戦うことなくその場を収められるような対応へとつながっていくのです。

第五章でも紹介したシステム式集団戦トレーニング「マスアタック」。

人口密度の高い日本の都市部において万が一大災害が起きた際、警戒するべきトラブルとしてパニック状態の群衆が挙げられるでしょう。

先にも出てきたコンスタンチン・コマロフは「たつた一人のパニックが、集団全体に波及し、集団パニック状態が生まれる」と教えています。

大勢の人が集まる場所でトラブルが発生した時、とても落ち着いているように見えても、ふとしたきっかけで大騒ぎになる可能性が潜んでいます。パニック状態ではなくても、イベント会場など大勢の人が詰めかけるような場所では、将棋倒しに巻き込まれることもあるでしょう。

マスアタックには群衆特有のアクシデントから身を守るためのフィジカルな側面と、

群集心理から自分を守るためのサイコロジカルな側面の二側面があります。ここではまずフィジカルなテクニックから紹介しましょう。第五章で紹介したラッシュアワーの駅で力を抜いて歩く技術もここに含まれます。

### ●雑踏の中で倒れた時の起き上がり方

前章でも説明した通り、群衆の中では人波に逆らわず、流れに乗るのが基本です。しかしどんなに力を抜いていても、足がもつれて倒れてしまうこともあるでしょう。こうした時、地面でモタついていては全身を踏まれてしまつて大怪我をしてしまいかねません。そのような時は次に紹介する方法で落ち着いて立ち上がるようにしてください。

#### 1. 落ち着いて手足を引っ込め、うずくまります。

不用意に手足を伸ばしたまましていると踏まれてしまつて起き上がれなくなります。まずは手足を体の方に引き寄せ、少しでも体を高くすることで、踏まれる危険を最低限に抑えます（写真18・19）。

#### 2. 両手で抱えるようにして頭を守りながら、ブリージングで体の力を抜きつつ、周

囲の人が蹴る力を利用して、徐々に立ち上がります（写真20・21）。

この時、体が緊張していると蹴りの力をモロに受けてしまつて、再び転倒してしまします。柔らかく体の力を抜けば衝撃を緩和できる上、その力を立つための力として利用することができます。

3. 立ち上がったら人波に乗り、逆らわないようにしながら目的地に向かうようにします。

パニックの群衆に巻き込まれたと思ったら、上着のボタンをとめ、できればすそをズボンの中に入れるようにしましょう。倒れた時に上着を踏まれて立てなくなるのを防ぐためです。またネックレスやマフラーなど首に巻くものを外し、ポケットからペンなどの尖ったものを出しておくとともにさらに安全です。

写真 19



写真 18



写真 21



写真 20



## ●下敷き状態からの脱出

次は将棋倒しなどの下敷きになってしまった時の対処法です。もちろんそんな目に遭わないこと、そういう危険な場所には近づかないことが先決です。それに実際の事故ではここで紹介するテクニクも全く通用しないこともあるでしょう。ですが1%でも生還する確率を高められるなら知っておいて損はないはずです。またこのドリルは恐怖心をコントロールする練習としても有効ですので、機会を見つけて一度体験してみると良いでしょう。

1. Aが床に寝転び、その上に1〜3人ほどが乗ります。上の人は全身の力を抜いてぐったりとAに乗るようにしてください。
2. Aはそのままフリージングします。重さがかかると恐怖心からすぐにでも逃れたいくなりますが、その衝動に任せて反射的に逃げようとするのは禁物です。冷静な緊張が生まれ、無駄に体力を消耗する結果になります。だからこそまずフリージングをし、体と気持ちをリラックスさせるのです。
3. Aは気持ち落ち着いたら全身を動かし、身動きのとれるすき間を探します。
4. すき間を見つけたら、そこに体をねじ込んでいくようにして、少しずつ体を自由

に動かせるようにしていきます。力任せに相手を持ち上げてしまうと体力を一気に消耗しますので、できるだけ力を抜き、楽に動くよう心がけます。疲れたら途中で休み、ブリージングをしても良いでしょう。

5. すき間を少しずつ広げて体を自由に動かせるようにいき、最終的に脱出します。

胸や腹部が圧迫されて呼吸しづらい時は、脇腹や背中など重さがかかっていない部位を探し、そこを使って呼吸するよう試みてください。一般的に呼吸はお腹と胸を使ってするものと思われがちですが、実際には全身のあらゆる所を使うことが可能です。

また相手を押しのけようとムキになってしまうと視野が狭くなり、突破口となるすき間がすぐ近くにあって気づくことができません。万が一見つけたとしても、固くこわばった体ではそのすき間に入り込むこともできないでしょう。困難に押しつぶされそうな時でも、視野を広く保つことで小さなすき間を見つけ、それを少しずつ広げて突破口とする。こうした発想はこのドリルに限らず、あらゆる困難から脱出する上で役立ちます。

## ●群集心理の影響について

マスアタックのもう一つの側面、それは群集心理です。群集心理の恐ろしさは知らぬ間に巻き込まれ、あなた自身が「その他大勢」の一人になってしまうことにあります。すると自分の意思ではなく周囲の行動に振り回されて右往左往するほかにありません。普段は理性的な人でも、いとも簡単に誰かの思うままに操られてしまうことだってあるのです。

コンスタンチンが知るあるロシア軍兵士は群集心理を巧みに利用し、たった一人で暴徒を鎮圧したそうです。ロシアのある街で暴動が起きた時のことです。彼は暴徒の中に紛れ込み周囲と同じように騒ぎました。そして頃合いを見計らって「あっちだ！あっちだ！」と叫んだのです。すると暴徒たちは言われるままにその方向へとなだれ込み、待ち構えていた治安部隊に一網打尽にされてしまったのです。

形こそ違いますが、同じようなことは東日本大震災の直後に日本でも起こっています。街中からミネラルウォーターやパン、カップラーメン、乾電池などが瞬く間に姿を消した買い占め騒動がまさにそれです。あの騒動はほんの一部の人が焦りに駆られて買いだめをしたことが、メディアなどを通じて多くの人に伝染したことで起きたものです。まさにコンスタンチンの言う「一人のパニックが集団全体へと波及」した結

果と言えるでしょう。ごく一部の人の恐怖心が日本全体へと拡がっていったのです。

こうしたことから身を守るには、外部の情報にとらわれてしまった自分の意識を自身の中に引き戻さなくてはなりません。それはここまで何度か紹介してきた、自分の意識を快適でニュートラルな状態に戻していく作業そのものです。その要となるのはブリージングです。ブリージングは群集心理に陥り、不特定多数の一人に成り下がってしまうことなく、自分自身であり続けられる力にもなるのです。

恐怖心とは決して外部からやってくるものではありません。自分自身が生み出したものです。群集心理によって恐怖心が伝染するもの、自分の中にもともとある恐怖心が共鳴し増幅されるためです。だからこそ恐怖心から解放されるために自分の内側を整えていく必要があります。それが「その他大勢」ではない、あなた自身であり続けるための第一歩なのです。

## 心身の不調から身を守る「四大エクササイズ」

ブリージングをすると血流に乗って体の隅々まで新鮮な酸素と栄養がめぐり、細胞

に蓄積されていた老廃物が排泄されます。すると筋肉のこわばりが緩和し、神経系も活性化することからメンタル面にも良い効果があります。

私のクラスは仕事帰りに参加される方が多いのですが「今日は調子悪かったから練習を休むつもりだったけど、思い切って来てみたら治ってびっくりした」という感想を聞くこともたびたびです。

「同じ力量を持つ健康な戦士と不健康な戦士、戦えばどちらが勝つ？」

ヴラディミアは著書でそう問いかけていましたが、その答えは考えるまでもありません。特に現代人は一日の大部分を座って過ごしますので、慢性的な運動不足傾向にあります。適度な運動を生活に取り入れておくと、心身をより健やかな状態にキープすることができるよう。中でも「四大エクササイズ」と言われるシステムのエクササイズは、ほんの数分で済む上に短期間で高い効果が得られますので、ぜひやってみてください。

## プッシュアップ：胸から腕のリラックス

いわゆる腕立て伏せに似たエクササイズです。通常の腕立て伏せと違って床に拳を当てますので、拳が痛い場合はマットなどを敷くと良いでしょう。

1. 息を吐きながらプッシュアップの姿勢になります。頭から足までがまっすぐ一直線になるようにしましょう。また拳は力を入れずに柔らかく握り、中指から小指にかけての面を床にフィットさせるようにします。テニスボールを床に押し付けるような感じです（写真22）。

2. いったん鼻から息を吸い、吐きながら下がります。

この時、胸で床に触れるくらい、一番下まで下がるようにしましょう。途中で止まってしまうと、肘に余計な緊張が生まれてしまいます（もちろん肘を痛めている人は無理しないようにしてください）（写真23）。

3. 息を吸いながら上がります（写真24）。

4. 一連の動作をできるだけゆっくと、1〜10回くらいやっておきましょう。

写真 22



写真 23



写真 24



5. 終えたら少しの間安静にして、エクササイズの後余韻を味わいます。リラックスした感覚を体に記憶させることで、緊張した時でもリラックスを回復しやすくなります。

拳が痛い場合はクッションを敷いたり、柔らかい床の上でやるのも良いでしょう。また通常の腕立て伏せと同じように手のひらを床についても構いません。

慣れてきたら回数を増やすよりもさらに速度を落としたりゆっくりとやった方が質の良いトレーニングができます。極めてゆっくりと一回だけやるのも効果的です。その場合はバーストブリージングを使うと良いでしょう。また下がる時に吸い、上がる時に吐くといったように呼吸を逆にしたやり方も試してみてください。

### ●ビギナー向けのやり方

負荷が強すぎる場合は、膝をつくやり方もあります。この時も背骨が曲がらないように注意してください。呼吸などに関する注意点は、通常のプッシュアップと同様です（写真25）。

他にもさまざまなバリエーションがありますが、それらについては拙著『システム入門（BABジャパン刊）』やDVD『システム式呼吸法（システムジャパン刊）』などをご参照いただければと思います。

写真 25



写真 26



写真 27



写真 28



## スクワット：下半身のリラックス

筋肉トレーニングのスクワットに似ていますが、下半身のリラックスを目的としています。プッシュアップと同じく呼吸と姿勢に注意してください。

1. 力を抜いて立ちます。普通の立ち方で結構です。膝と爪先が同じ方向を向くようにしてください（写真26）。

2. 息を吐きながらゆっくりと腰を落としていきます。この時、途中で前かがみに

なってしまうですが、背骨が曲がってしまわないように気をつけます。下を向かず、常に正面を見続けるようにすると姿勢の崩れを防げます（写真27）。

3. 息を吸いながらゆっくりと立ち上がります（写真28）。

4. これを1〜10回ほど繰り返し返します。余力がある場合はゆっくりと丁寧に、姿勢を崩さず気をつけながらやるようにしましょう。プッシュアップ同様、呼吸を逆にしてやることもできます。

5. エクササイズ之余韻を味わいます。

## シットアップとレッグレイズ：腹部のリラックス

腹部や腰をリラックスさせるエクササイズです。これらのエクササイズは最初からできる人となかなかできない人の個人差がかなり大きいようです。いずれの場合でも、自分にできる範囲で少しずつ前進していくようにしてください。

写真 30



写真 29



写真 31



写真 33



写真 32



## ●シットアップ

1. 長座で座り、リラックスします（写真29）。
2. 口から息を吐きながらゆっくりと上半身を後ろに倒します。背骨をまっすぐキープするようにしましょう（写真30・31）。
3. 鼻から息を吸いながら、ゆっくりと上半身を起こします（写真32・33）。この時、腹筋ではなく鼠径部で体が折れるのがポイントです。腹筋を使つと背骨が曲がり、呼吸がしにくくなつてしまいます。
4. これを一〇〇回程度繰り返し返します。
5. 仰向けに寝て、一分ほど余韻を感じます。

## ●レッグレイズ

1. 仰向けで寝てリラックスします（写真34）。
2. 口から息を吐きながらゆっくりと足を持ち上げ、つま先を頭の上の床につけます（写真35・36）。
3. 鼻から息を吸いながら足をゆっくりと元の位置に戻します（写真37・38）。
4. これを五〇〇回ほど繰り返し返します。

写真 34



写真 36



写真 35



写真 37



写真 38



5. 余韻を感じます。

尾をあげたままの姿勢（写真36）をキープし、フリージングをするのも良いでしょう。背骨全体をほぐす良いストレッチになります。